Scheda pratica · Student Wyckoff · La mia giornata

Un diario personale di apprendimento

Pubblicato il: 2026-10-25

Per lo studio autonomo conserva risorsa, punto di arresto, ciò che hai saputo spiegare senza aiuto e una domanda aperta. Attraverso più note cerca un ostacolo ricorrente e prova un modo per ridurlo.

Un diario personale è diverso dal registro obbligatorio di tirocinio o formazione. Se un'istituzione richiede un modulo specifico, segui le sue istruzioni; la tabella libera qui sotto non lo sostituisce.

Nome / progetto: _____

Compila le righe vuote con i tuoi esempi.

Data ed evento	Risultato osservato	La mia spiegazione	Prossimo esperimento
Lunedì, studio	Due esercizi senza suggerimenti	Il terzo tipo resta poco chiaro	Esaminare un esempio simile
Martedì, progetto	Una bozza di schema	Una scaletta preliminare ha aiutato	Chiedere di verificare i collegamenti
Venerdì, revisione	Tre sessioni brevi	È più facile iniziare al mattino	Mantenere questo spazio la settimana prossima

Data ed evento	Risultato osservato	La mia spiegazione	Prossimo esperimento

Fonti

- The Open University - Reflective learning
  https://help.open.ac.uk/strategic-study-techniques/reflective-learning
- UC Berkeley Greater Good in Action - Gratitude Journal
  https://ggia.berkeley.edu/practice/gratitude_journal
- APA Dictionary of Psychology - Self-reflection
  https://dictionary.apa.org/self-reflection
- The Open University - What is reflection?
  https://www.open.edu/openlearn/education-development/learning-how-learn/content-section-9.2
- И. Н. Семенов, К. С. Серегин - Рефлексивность личности и мышления субъекта, НИУ ВШЭ
  https://publications.hse.ru/chapters/751517696